

* حتما حداقل ۲ بار فایل وحدت وجودی رو گوش بده.

فرایند توبه، بخشش و کیمیاگری رو برای خودت مرور کن و به روش
مدیتیشن کن.

بر روی احساسات خودت حساس باش و سعی کن احساسات بدی که تجربه
میکنی رو نسبت بهش آگاه بشی و عبارت های پاکسازی رو تکرار کن.
ذکر های پاکسازی به روش هواپونوپونو:

* متاسفم *

* لطفاً منو ببخش *

* متشکرم *

* دوست دارم *

ذکر شماره ۲ برای پاکسازی:

استغفرالله ربی و اتوب إلیه

یک صلوات شمار برای خودت بخر که همیشه باهات باشه و با کمک اون

مدام ذکرها رو تکرار کن (با هر کدوم راحت تری)

* هر بار تصمیم گرفتی که پاکسازی رو شروع کنی نیت خودت رو مرور کن

(در ذهنت) و بعد شروع به تکرار عبارت ها کن

* داستان سجده فرشتگان به انسان رو در سوره بقره یکبار با دقت بخون و

روش تامل کن

* حداقل بین ۵۰۰ - ۲۰۰۰ بار در طول روز پاکسازی کن و نسبت به احساس

خودت آگاه باش.

.....

* در هنگام پاکسازی چاشنی نگرش مثبت و تفکر توام با ایمان رو با ذکرها

مخلوط کن و اینقدر پاکسازی کن که احساسی که درون وجودت هست و

دوستش نداری خنثی بشه و به آرامش برسی.

*مدیتیشن هدایت شده پاکسازی با پرانارو با هندزفری یا هدفون حداقل ۳

مرتبه در سه روز متوالی در هر زمانی که برات راحت تر بود انجام بده.

سعی کن مشاهده گر افکار و احساسات خودت باشی و خودت رو با اون ها

یکی ندونی. نسبت به چیزهایی که در طول روز با آنها مواجه میشی و

دوستشون نداری توجه باش و در عوض توجه خودت رو بر روی چیزهایی

متمرکز کن که اون ها رو دوست داری و به تو احساس خوبی میدن.

«عقاید دیگران رو بپذیر و سعی کن مانند آب باشی».

*زندگی نامه ویکتور فرانکل (ارزش رنج) رو حداقل دو بار گوش بده و سعی کن راز سعادت و موفقیت این انسان تاثیر گذار رو کشف کنی و این موضوع را به خاطر بسپاری که رنج ها و احساسات بدی که الان در زندگی وجود داره

می‌تونه برای تو حکم پله‌های نردبان رو داشته باشه. نردبانی که تو رو به سمت سعادت هدایت می‌کنه.

* حتماً قبل از انجام هر کاری در طول روز چند لحظه مکث کن چند نفس عمیق بکش و از کلمه جادویی استفاده کن. در هر قسمت از روز با تکرار کلمه جادویی بسم الله الرحمن الرحیم با نیت قلبی درست انرژی خود را پاکسازی کن و دیدگاه مثبتی نسبت به آن کار را در خودت ایجاد کن.

* قبل از غذا خوردن مکث کن و از کلمه جادویی استفاده کن. قبل از بیرون رفتن مکث کن و از کلمه جادویی استفاده کن. قبل از جایی رفتن و کاری انجام دادن مکث کن و از کلمه جادویی استفاده کن.

* در هنگام پاکسازی علاوه بر تکرار عبارات‌ها به این نکته توجه داشته باش که باید چاشنی دیدگاه مثبت را با آن مخلوط کنی.

* در طول روز شش دنگ حواست به اتفاقات اطرافت باشه و به هیچ وجه اون‌ها رو اتفاقی قلمداد نکن هر اتفاق و هر واقعه در دل خودش برای تو درسی به همراه داره.

* برای قومی که می‌اندیشند تمام طبیعت یک استاد بزرگ محسوب
میشه و سعی کن مشاهده گر زندگی خودت باشی و از اتفاقات درس
بگیری. هیچ چیزی مثل تجربه شخصی خودت علم و ایمان و آگاهی رو
نسبت به این قوانین زیاد نمیکنه پس مشاهده گر بودن رو تمرین کن و از
تمام اتفاقات و رویدادهای اطراف درس بگیر طبیعت بزرگترین استاد هر
انسان میتونه باشه .

* فرایند شرطی سازی مغز بین انسان ها و حیوانات تقریباً مشابه . باید در ۹۰ روز
آینده مغزت رو به یک شکل به خصوص فکر کردن عادت بدی و اون رو
شرطی کنی .

* در هر موقعیتی که هستی مسیر پاکسازی رو انتخاب کن و به افکار
پراکنده نجسب و به جای قضاوت کردن پاکسازی کن .

* تمرین کردن بسیار مهم هستش و شما باید در طول روز خیلی خودتون رو
درگیر تمرین کردن کنید ه هیچ وجه اجازه ندید که مغزتون درگیر تله «من

میدونم» بشه هرگاه گفتید من میدونم بدونید که اون لحظه لحظه مرگ

یادگیری شماست .

* شب ها قبل از خواب حتماً با تجسم سناریویی که برای خودتون نوشتید به

خواب برید .

در طول روز حداقل ۲۰۰۰ بار پاکسازی کنید.

** حتماً در طول روز حداقل ۵ بار خودتون رو آگاهانه و برانگیختگی احساسی

برسونید

مراقب ورودی های مغزت باش، فیلم های منفی نبین، آهنگ های منفی

گوش نده و خودت رو بمبارون مثبت کن .

.....

* اگر در طول روز با چیزهایی مواجه شدی که اون ها رو دوست نداشتی این رو

بدون که اون ها تضادهای زندگی تو هستند و تو به جای قفل شدن روی اون

تضادها و فکر کردن بهشون باید با تغییر کانون توجه و تغییر احساس خودت

از اون تضاد به عنوان یک پله برای رشد استفاده کنی.

* هرگاه در موقعیتی گیر کردی که اون رو دوست نداشتی، از خودت این

سوالات رو بپرس :

من این چیز رو نمیخوام. من چی میخوام؟؟

باید توجهت رو آگاهانه به سوال درست منعطف کنی.

- توجه به نکات مثبت در هر موقعیتی باعث وقوع اتفاقات مثبت خواهد شد. یک هنر بزرگه که شما بتونید حتی در موقعیت هایی که اون ها رو دوست ندارید باز توجه و تمرکزتون رو روی موارد مثبت بذارید. این فرمول تغییر شرایط که شما بتونید کانون توجهتون رو آگاهانه روی چیزهایی که دوست دارید و احساس خوبی به شما میدن متمرکز کنید.

تکرار، تکرار، تکرار و تکرار باعث تغییر باورهای شما و دیدگاه شما

خواهد شد.

* تجربه فیزیکی و قرار گرفتن در موقعیتی که دوست داری اون رو در زندگی

تجربه کنی ارتعاش به شدت قوی ای رو به جهان هستی می فرسته. اگر

برات مقدوره سعی کن خودت رو در جمع افراد ثروتمند قرار بدی،

در هنگام سفر قید کن حتماً خودت رو در مکان های لوکس و پر از ثروت قرار

بدی. اگر ماشینی رو دوست داری بخری، می تونی به نمایشگاه های ماشین

بری، پشت فرمون ماشین دلخواهت بشینی و خودت رو در اون موقعیت

فیزیکی تصور کنی.

تکرار یک باور تجربه فیزیکی چیزی که می خواهیم و یا حتی نقش بازی کردن

باعث فرستادن ارتعاش قوی در مورد چیزی که می خواهیم میشه.

• در مورد شکرگزاری مهم احساس خوبی هستش که شما در اون لحظه

باید در خودتون به وجود بیارید و شکرگزاری زبانی بدون احساس خوب تاثیری

نخواهد داشت (البته هرگاه شروع به تمرین کردید و متوجه شدید
احساستون خوب نیست، نگران نباشید و به تمرین ادامه بدید و بدونید که
پله پله احساستون بهتر خواهد شد)

- می‌تونید از تکنیک شکرگزاری در خصوص چیزهایی که دوست دارید در
زندگی داشته باشید هم استفاده کنید، به این ترتیب که پیشاپیش به
خاطر داشتن اون چیزها در ذهنتون از خداوند تشکر و شکرگزاری کنید .

.....

* هرگاه در احساس خوبی قرار داشتید و پس رکورد
گوشیتون رو روشن کنید و حس و حال اون لحظه یا اتفاق
خوبی که براتون افتاده رو ضبط کنید، میتونید از این ویس در
زمان‌هایی که ارتعاش و فرکانس پایینی دارید استفاده
کنید. گوش دادن به این ویس در زمان‌هایی که حالتون خوب
نیست بسیار بهتون کمک میکنه

که ارتعاشتون بالا بره .

- هرچه سریعتر از احساس گناه و استرس و اضطراب خودت رو خارج کن.
- چرا که این احساسات به شدت ارتعاش و فرکانس شما رو پایین میارن.
- در خصوص از بین بردن احساس گناه جلسه دشمن قسم خورده تو رو با دقت گوش بده.

* جلسه معجزه لحظه حال (زندگینامه اکهارت توله) رو چند بار با دقت

گوش بده *

- برای بالا رفتن مدار ثروت در زندگی باید ذهن و بدنت رو به خود جدیدی که دوست داری به اون تبدیل بشی عادت بدی و این با قرار دادن ذهنی خودت در اون موقعیت اتفاق میفته. هر درآمدی که الان داری رو تصور کن که اگر دو برابر بشه زندگی چه تفاوت هایی می کنه؟
- * چطور پول خرج می کنی؟ چه احساسی خواهی داشت؟ چطور شکرگزاری می کنی؟ با تجسم خودت در اون موقعیت ذهن و بدنت رو به اون خود جدید عادت بده و این کار رو مرتب تکرار کن.

«پول من را به خداوند نزدیکتر میکند»

این عبارت تاکیدی رو مدام با خودت تکرار کن.

.....

* این رو مدام با خودت تکرار کن و سعی کن به صورت منطقی اون رو درک کنی که پول ذات خنثی‌ای داره و مثل یک دلق بیرنگ هر شخصیت و هر رنگی که داشته باشی همون رو نشون میده.

* این رو با خودت تکرار کن و به دنبال شواهد بگرد. زندگینامه انسان‌هایی رو مطالعه کن که بسیار انسان‌های خوبی بودند و در عین حال ثروت زیادی هم داشتند.

* این رو مدام با خودت تکرار کن تو هر چقدر ثروتمندتر بشی به خداوند نزدیکتر خواهی شد و انسان معنوی‌تری میشی.

* هدف تو به جای ثروتمند شدن روی این بذار که خدماتی که داری به مردم

ارائه میدی رو بهتر و حرفه‌ای‌تر کنی نیتت این باشه که زندگی رو برای دیگر

انسان‌ها جای بهتر و ساده‌تری کنی، اینطوری پول و ثروت ناخودآگاه به
زندگیت سرازیر میشه .

همچنین به جای اینکه توجهت رو روی پول بذاری، توجهت روی احساسی بزار
که از به دست آوردن چیزهایی که دوست داری در زندگی داشته باشی تجربه
می‌کنی .

مشاهده واقعیت زندگیمون و چیزهایی که داریم در زندگی تجربه
می‌کنیم، کیفیت باورهای ما را مشخص می‌کنه. جهان هستی هیچگاه
اشتباه نمی‌کنه، هر موقعیتی که الان در حال تجربه اون هستی بدون که
حاصل ارتعاش و فرکانس خودته و به راحتی قابل تغییره به شرط اینکه صبر و
پشتکار داشته باشی. به هیچ وجه تقصیر رو گردن جهان هستی و اتفاقات
بیرون ننداز، مسئولیت اتفاقات رو بپذیر و سعی کن آگاهانه از درون اون رو
تغییر بدی.

پایان